



## LES PRINCIPES A LA BASE DES MOUVEMENTS DU POLESTAR PILATES

### - PREMIER JOUR

8h30-9h00	Accueil
9h00 - 9h30	Introduction et présentation du cours
9h30-10h00	Perspective historique
10h00-11h00	Classe d'introduction avec tapis
11h00-11h15	Pause
11h15-13h00	Principe no 1 «Respiration»
13h00-14h00	Pause déjeuner
14h00-15h15	Principe n° 2 « Elongation des axes : le contrôle de la ceinture abdominale »
15h15-15h30	Pause
15h30-18h00	Principe n° 3 « articulation de la colonne vertébrale »

### - DEUXIEME JOUR

9h00-10h00	Deuxième classe avec tapis
10h00-11h15	Principe n°4 « organisation de la tête, du cou et des épaules »
11h15-11h30	Pause
11h30-13h00	Principe n° 5 « alignement et mise en charge »
13h00-14h00	Déjeuner
14h00-15h30	Principe n° 6 « intégration du mouvement »
15h30-15h45	Pause
15h45-16h30	Exposé « résolutions de problèmes »
16h30-17h30	Etude de cas
17h30-18h00	Révisions et évaluation finale